



第1回ウォーキング企画より

GO-EN ウォーキング

日時 | 2019年6月8日 (土曜) 10:00~11:30

場所 | 出雲市民病院3階 会議室

内容 | 9:30~ 受付開始

10:00~10:30 正しいウォーキングの効果、仕方

10:40~11:20 いざ、ウォーキングへ!!!

11:20~11:30 結果説明、Go-EN企画紹介

講師 | 出雲市民病院・理学療法士 野中祥平

対象 | 50歳以上の出雲医療生活協同組合員 (※当日入会も可能)
※膝痛や腰痛などお持ちの方のご参加も大歓迎です

参加費 | 500円

定員 | 30名 (先着順とさせていただきます)

〆切 | 2019年5月31日 (金曜)

※定員が10名以上で企画開催致します

申込 | 下記連絡先まで、企画参加の旨を伝え、

①氏名、②年齢、③連絡先をお伝えください

連絡先 | 出雲市民病院 総務課 0853 (21) 2735

※平日9:00~17:00にご連絡をお願いします

主催 | 出雲医療生活協同組合 健康づくり企画広報室